

* 給食だより *

令和8年1月30日
大田区立清水窪小学校
校長 竹花 仁志
栄養士 吉澤 琉菜

2月の給食目標

寒さに負けない食事をしましょう

寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとて、元気に乗りきりましょう！

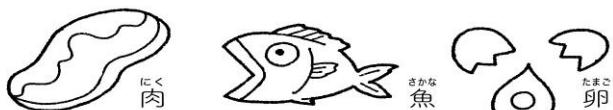
今年はかぜをひきま宣言！ かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、白匂からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

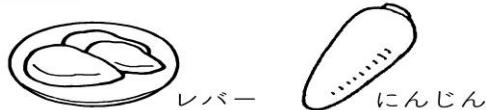
たんぱく質を多く含む食品



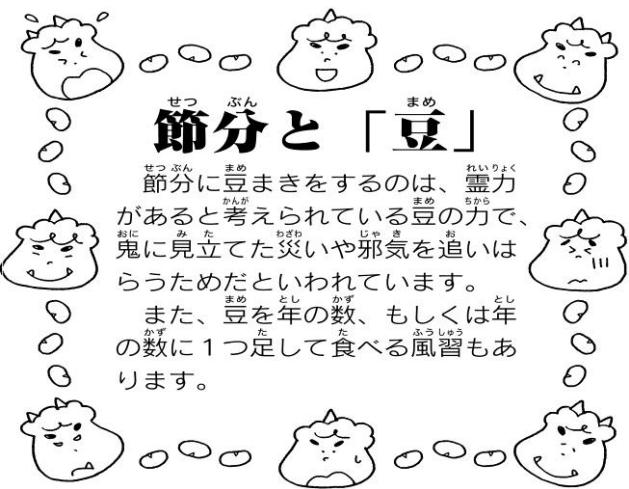
炭水化物を多く含む食品



ビタミンAを多く含む食品



かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。



もっと豆を食べましょう

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。
水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。

